

8类症状警示男性更年期



忍精不射 体位不当 前戏不足
 有些性爱方式
很伤身

每对夫妻都希望享受到美妙的性爱,但有些错误的性爱姿势、不正确的性爱观念以及没有意识到的小细节,都可能影响身体健康。尤其是下面5种性爱方式,一定要避免。

1.刻意延长时间。多数男人总想采取各种方法延缓射精时间,但强忍不射会导致盆腔充血过度,加重性神经系统和性器官的负担,一方面使男性性欲降低,诱发勃起功能障碍;另一方面容易诱发生殖系统感染,如慢性前列腺炎。更有甚者,可能导致精液“走后门”,发生逆行性射精,即精液进入膀胱,然后随着尿液排出体外,从而影响生育能力。

2.连续性爱。首次性爱后,男性阴茎兴奋性降低,如果马上再要求阴茎勃起,易诱发自主神经功能失调,引起前列腺充血、腺管松弛扩张,危害前列腺健康。失精过多还可能降低脑垂体前叶功能,加重睾丸负担,加速男性衰老。继续二次性爱还会使女性盆腔长时间充血,甚至要4小时~6小时才能消退。久而久之容易出现下腹坠胀、疼痛,甚至痛经等。

3.没有安全措施。精液内含有大量蛋白质,其中有数十种特异性抗原。若女方是过敏体质,没有安全措施的同房往往会诱发一系列过敏反应,如突然胸闷、阴道烧灼感、痛痒夹杂等。有时,男方在性爱前服用了一些药物(如青霉素等)或吃了某种食物(如花生等),也可能导致女性过敏。更重要的是,即使是夫妻,也未必了解对方的私处是否带有某些病毒、细菌,采用不安全的性爱方式很可能给健康埋下危险的种子。

4.缺少前戏。女人的性欲望产生缓慢,程度较弱,性兴奋出现较迟。因此,如果性生活中缺乏前戏,男方一般很难感动女方,还可能导导致附属性腺液分泌不足,起不到润滑作用。动作粗鲁地贸然而上还易招致女方反感或引起疼痛。一般性爱前戏在15分钟左右为宜。

5.体位不适合。性生活中体位不合适,导致一侧腰部用力太大,很可能造成腰酸背痛,甚至引起盆底及臀肌痉挛,进而发生勃起功能障碍或射精功能失常。尤其是肥胖者,身体灵活性和柔韧性较差,更易出现问题。因此,较胖一方尽量在下边,如果夫妻双方都体重较重,可以考虑侧位。(北京中医药大学东直门医院男科主治医师 王彬)

多吃番茄 护乳房

据美国《医学日报》12月18日报道,美国新泽西州立罗格斯大学与俄亥俄州立大学合作的一项新研究表明:每天多吃点西红柿,有助保护乳腺健康。

研究团队召集了70名绝经后女性参加了为期10周的试验,她们在此期间坚持食用富含番茄的饮食,对应量为每天至少摄入25毫克的番茄红素。在试验结束时,研究者对参与者体内脂联素(这种能够对葡萄糖起到调节作用的激素会影响人们患乳腺癌的风险)含量的变化进行了评价。结果显示:在坚持食用富含番茄红素的饮食10周后,参与者体内的脂联素含量平均增加了9%,从而降低了患乳腺癌的风险。

专家建议,由于番茄红素是脂溶性物质,西红柿熟着吃比生着吃效果更好。此外,西红柿的皮和核所含番茄红素也很多,食用时最好保留。

(郭金兰)



婚姻有7个雷区

很多人认为大事才会导致伴侣分手,但英国两性关系专家安德鲁·马歇尔表示,不断积累的小问题,更容易成为破坏婚姻的炸弹,尤其有7个雷区要格外小心。

注意力不集中。另一半滔滔不绝地说某个问题时,你只是频频点头,心思放在别处,这等于明显向对方释放信号:“我对你没兴趣,其他事情更重要。”伴侣间要设定接电话和看电视的规则,每周固定空出一段时间交流。

因为小事抱怨。你抱怨他乱丢东西,他抱怨你不盖马桶盖。其实每个人对整洁的理解都不一样。两人最好通过“交易”的方式互相鼓励、互相促进。

劝人不当。当对方感到压力和担忧时,你可能会劝他“别当回事”,其实这样的话反而容易引起争吵。此时可以这样解决:首先通过提问的方式设身处地考虑对方的处境;其次肯定他的情绪,比如说:“我能看出你的焦虑、愤怒或不安”,通常这样的确认会让对方情绪获得宣泄,坏情绪消失得更快。

打断对方。你脑子里有一万件事情要说,所以常不等对方说完就插话,这很容易引起争吵。如果你确实需要沟通很多事情,最好提前打好草稿,可以条理清晰地表达。

剥夺对方时间。当他忙得要死的时候,你非要他做你希望的事情,这样等于表明“我的优先权高于你”。每当出现类似情况时,不妨开个玩笑,然后讨论双方的需求哪个更迫切。

婚后变懒惰。很多伴侣婚后不再像恋爱时那么勤快,胡子不剃,衣服不洗,毫无浪漫。其实,一起把家里打扫干净,本身就是件浪漫的事。

讽刺或争吵。讽刺不仅会破坏气氛,还会榨干两性关系所有的乐趣。换个方式说话,问题就能迎刃而解。(冯国川)



相关链接

性更年期自测

要判断自身是否患有更年期综合征可借助美国圣路易斯大学总结的十个问题:

- 1.性欲减退;
- 2.体能下降;
- 3.耐力下降;
- 4.身高降低;
- 5.生活乐趣减少;
- 6.忧伤或易怒;
- 7.勃起不坚;
- 8.最近运动能力下降;
- 9.饭后易打瞌睡;
- 10.工作能力下降。

若存在1和7或任何其他3个问题,即可初步评定存在更年期综合征。(据《生命时报》)

